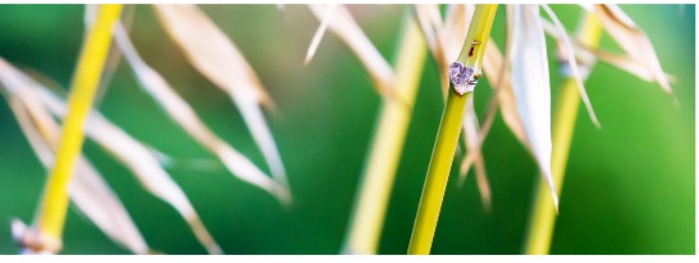
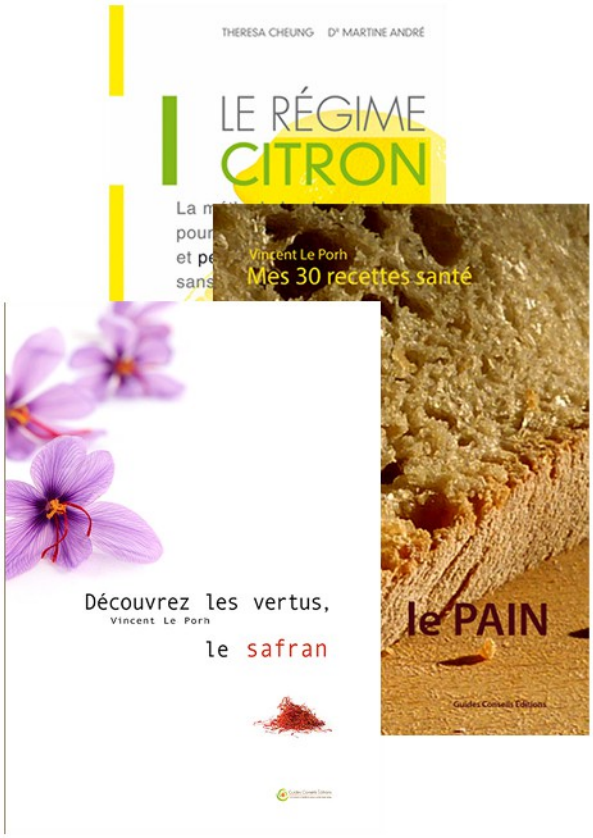
Guides conseils

éditions





Juin 2013

Le catalogue de lancement

Sommaire

Notre boutique est lancée ! ..... p. 3
Le mot de l'éditeur

Nos collections ..... p. 4
Le contenu de nos collections

Nos ebooks ..... p. 6

À paraître prochaînement..... p. 9

Notre sélection du mois ..... p. 11
Développement personnel ..... p. 11
Psychologie pratique ..... p. 18
Diététique ..... p. 22
Naturopathie ..... p. 23
Spiritualité ..... p. 24
Écologie ..... p. 29
Santé naturelle ..... p. 30
Bien-être ..... p. 31
Jeunesse ..... p. 32

Nous recherchons des auteurs ! ..... p. 33

Présentation Guides Conseils Diffusion ..... p. 34

Bon de commande ..... p. 35

Nos coordonnées ..... p. 36

Notre boutique est lancée !

Chers lecteurs, chères lectrices,

Après de nombreuses années de labeur et de réflexion pour mettre en place notre maison d'édition qu'est *Guides Conseils Éditions*, je suis heureux et fier de vous adresser ce premier catalogue. Nous l'avons concocté tout spécialement pour vous présenter nos collections et nos premiers ouvrages, ainsi que notre sélection de livres du mois. Des ouvrages qui, nous l'espérons, seront à même de changer votre vie et de vous apporter tout le bien-être qui est un droit pour chacun d'entre nous.

Guides Conseils Éditions est un tout nouveau concept qui vous propose de découvrir des ebooks dans un premier temps, mais aussi prochainement, des livres, des livres audio, des vidéos, des CD, des DVD et autres produits, dans les domaines du bien-être, de la santé naturelle, du développement de la personne et de la spiritualité.

Guides Conseils Éditions se veut à votre écoute ; c'est pourquoi, un service spécifique sera bientôt mis en place pour répondre à vos questions, mais également recevoir vos suggestions.

Sans plus attendre, je vous invite à découvrir les produits que nous vous proposons dans ce catalogue. Toute l'équipe se joint à moi pour vous remercier de l'intérêt que vous nous témoignez. Je vous dis à très bientôt,

Bonne lecture à tous !

Vincent Le Porh
Fondateur Guides Conseils Éditions & Diffusion

L'équipe :
Fondateur et gérant de la société : Vincent Le Porh
Responsable éditoriale, Stéphanie Brault
Lectrice-correctrice, Sandra Cordier
Correctrice-maquettiste, Sandra Bodin

Nos collections

Guides Conseils Éditions dispose déjà, pour son ouverture, de trois collections distinctes. Les deux premières sont dédiées à la santé et à l'alimentation naturelle : *Mes 30 recettes santé,* pour manger et prendre soin de son corps ; *Découvrez les vertus*, pour redécouvrir des plantes et leurs vertus pas ou peu connues, ainsi que *Expérimentez...*, consacrée à l'exploration et à la pratique de disciplines méconnues, telles que la radiesthésie, le magnétisme, etc.

Mes 30 recettes santé

Mots-clefs : alimentation, diététique, bio, naturel, santé naturelle...

Cette collection permet de (re)découvrir - au travers de recettes, aussi gourmandes et originales que bénéfiques pour la santé – une alimentation certes saine, mais avant tout synonyme de plaisir. Le ton ? Résolument proche du lecteur et accessible. Des recettes simples, décodées pour une réalisation rapide et efficace. Ce qui nous distingue : les petits conseils, les variantes, les trucs et astuces pour révoquer les idées reçues et les bonus et infos santé pour chaque aliment et ingrédient.

Des guides d'une cinquantaine de pages environ, aussi complets que pratiques.

Découvrez les vertus

Mots-clefs : naturopathie, phytothérapie, plantes, santé naturelle...

Découvrir ou redécouvrir, dernières études botaniques et médicales à l'appui, les vertus des plantes qui nous entourent, et qui regorgent de mille bienfaits, souvent méconnus pour notre santé. En tâchant de toujours sélectionner le bon grain de l'ivraie parmi toutes les infos existantes, de tordre le cou aux idées reçues, tout en apportant de nombreux conseils pratiques au quotidien. Votre santé, c'est votre vie !

Ces guides d'une cinquantaine de pages comportent une présentation de la plante suivie d'un volet pratique contenant des conseils et des recettes, culinaires, de santé ou cosmétiques. Des ouvrages qui, sur un ton léger et en toute convivialité, permettent d'acquérir les connaissances de base pour trouver enfin un mieux-être !

Expérimentez...

Mots-clefs : parapsychologie, ésotérisme, radiesthésie, magnétisme...

Pourquoi cette collection, nous direz-vous ? Et pourquoi pas ? Pourquoi ne pas découvrir des domaines inexplorés, inexploités et inconnus du grand public ? Une initiation pratique et originale à des disciplines connues ou méconnues... Le premier ouvrage de cette collection est une réédition du *Pendule Pour tous*, de A. Renault. Découvrez et apprenez l'art de la radiesthésie de manière accessible et ludique.

… Et une nouvelle collection à venir

Une nouvelle collection va bientôt rejoindre les autres : *Nouvelle VIE*, pour de nouvelles promesses !

Nouvelle VIE

Mots-clefs : bien-être, santé naturelle, développement personnel, etc.

Guides Conseils Éditions redonne une seconde vie à certains ebooks, qui souffrent d'un véritable accompagnement éditorial et qui, pourtant, renferment un vrai potentiel, soit par la nouveauté de l'angle choisi, soit par la qualité d'un contenu basé sur de solides recherches ou réflexions. Nous apportons notre savoir-faire pour donner une nouvelle vie à ces ouvrages qui méritent une autre voie que l'oubli ! Nous vous offrons une résurrection numérique, saisissez-la !

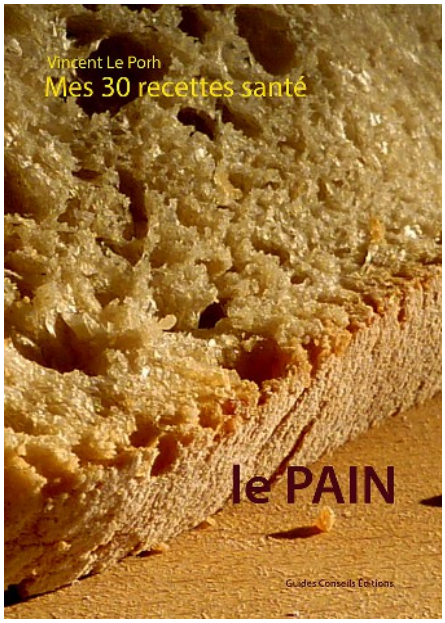
Nous pouvons les choisir nous-mêmes, mais si vous estimez que c'est votre cas, envoyez-nous votre ouvrage, en nous expliquant votre objectif et les lacunes dont votre œuvre souffre... Les ebooks doivent respecter notre ligne éditoriale, dans ses thématiques dédiées au bien-être en général, à la santé naturelle, au développement de la personne ou à la spiritualité en particulier, comme dans le style des ouvrages accessibles, à la plume légère et éclairée. Un ebook d'une cinquantaine de pages minimum.

Nos ebooks

Collection « Mes 30 recettes santé »

LE PAIN - Vincent Le Porh

Le premier ouvrage ouvrant notre marche éditoriale est dédié au pain : faire son propre pain, en privilégiant le naturel et le bio.



Ce guide est une façon de vous réconcilier avec le pain et de réapprendre ses bienfaits, de manière ludique en le réalisant de vos blanches mains. Le riz est aux Asiatiques ce que le pain est pour nous : l'aliment premier de notre alimentation ! Orient ou Occident, simples ou originales, toutes les recettes que vous vouliez connaître sans jamais oser les demander ? *Mes 30 recettes santé* vous l'offre sur un plateau. Vous trouverez de nombreuses informations pour vous prouver le bien-être que représente le pain sous toutes ses formes.

Faites-en un atout santé et une fierté en le dégustant en famille ou entre entre amis !

L'AUTEUR : Vincent Le Porh, fondateur de Guides Conseils Éditions & Diffusion, est coach, praticien de santé holistique, relaxologue depuis près de trente années et également auteur.

Collection « Découvrez les vertus »

LE SAFRAN - Vincent Le Porh

Vous pensiez tout connaître du safran, de cette épice orangée au goût si particulier...mais êtes-vous au parfum de ses bienfaits millénaires ?

Vous apprendrez tout sur la fleur de crocus, avec ce qu'il faut de botanique et de chimie, et sur ses filaments dont on extrait l'épice si précieuse. Comment en trouver de bonne qualité, comment l'utiliser et la conserver... Vous revisiterez vos connaissances, en tordant le cou aux dix idées reçues que l'on se fait du safran. Vous découvrirez des recettes santé pour lutter contre les infections ou pour calmer les douleurs.
Vous dégusterez des recettes aussi gourmandes que légères, en découvrant que l'or rouge est un atout pour votre ligne. Vous pourrez également concocter des recettes beauté faites maison, pour vous donner bonne mine ou réparer vos lèvres gercées... Plongez-vous avec plaisir dans ce petit guide fort pratique, qui vous donnera toutes les informations essentielles sur le safran.

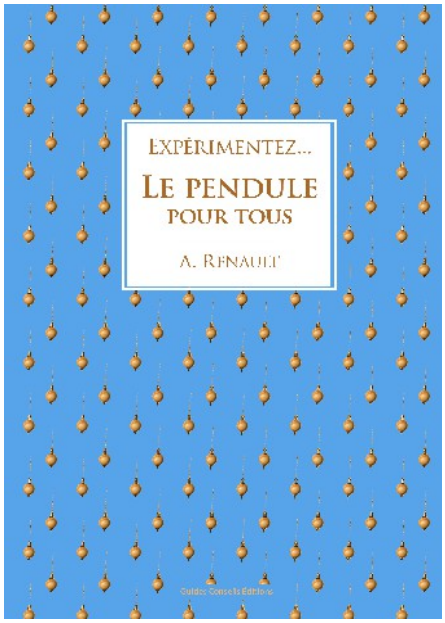
Cette fleur renferme des trésors insoupçonnés dont il est grand temps de profiter !

L'AUTEUR : Vincent Le Porh, fondateur de Guides Conseils Éditions & Diffusion, est coach, praticien de santé holistique, relaxologue depuis près de trente années et également auteur.

Collection « Expérimentez... »

LE PENDULE POUR TOUS – A. Renault

Un art pour les uns, une science pour les autres, le pendule intrigue depuis des siècles. Découvrez l'utilité d'un objet fascinant... qui pourra très rapidement devenir votre allié au quotidien.



Que vous soyez débutant, initié, ou même sceptique, cette œuvre - que nous avons revisitée et restructurée pour vous -, vous propose toutes les astuces à connaître pour bien se servir du pendule. Vous y trouverez des connaissances de base, des conseils pour le fabriquer soi-même, des exercices pour l'utiliser en de nombreuses circonstances... jusqu'aux références historiques, car l'ouvrage est vraiment complet. Toutes les thématiques y sont représentées : santé, objet perdu, personne vivante ou décédée...
Et pour finir, sous forme de petit lexique, vous aurez accès aux informations que vous voulez en un clin d'œil, ainsi qu'à un apprentissage facile et pratique du pendule.
Bien plus qu'un simple mode d'emploi, l'auteur vous donne accès à un ouvrage rempli des mystères des arts vibratoires et de ses secrets.

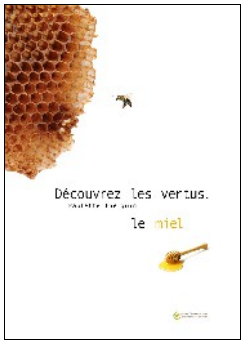
Découvrez sans plus attendre la magie de cet objet intemporel...

À paraître...

… dans la collection « Découvrez les vertus »

Une série spécialement consacrée aux richesses et bienfaits des produits de la ruche. On commence avec le miel, l'aliment que vous pensez connaître, mais qui renferme beaucoup de bonnes surprises pour votre santé. Puis on continuera avec un ouvrage plus générique, dédié à tous les produits de la ruche, gelée royale, propolis, etc.

LE MIEL - Paulette Pielquin



Le bonheur est dans le miel ! Une véritable explosion de saveurs, une richesse incroyable se cache dans ce nectar divin que les abeilles nous concoctent avec tant d'ardeur et de zèle. Nous allons vous dévoiler les secrets insoupçonnés du miel. Vous serez certainement impressionné lorsque vous apprendrez tout ce qu'il peut faire pour vous.

Partez à la découverte d'une substance totalement naturelle qui prendra soin de vous.

LES PRODUITS DE LA RUCHE - Paulette Pielquin

Les richesses infinies de tous les produits de la ruche, miel et pollen bien sûr, mais aussi gelée royale ou propolis vont vous surprendre ! Car l'apithérapie regorge de secrets et de bienfaits pour votre santé ! Un ouvrage pour faire le point sur toutes les découvertes dans le domaine...

L'AUTEUR : Paulette Pielquin, après avoir suivi de nombreuses formations de coaching a écrit des livres dédiés au bien-être naturel : « Pour Vivre Mieux », « Harmonie Energétique » et « Secrets Huiles Essentielles ». Elle tient également un blog passionnant sur l'épanouissement personnel http://www.paulette-pielquin.com/a-propos.

L'ALOÉ VÉRA - Vincent Le Porh & Princesse du Kasaï

Les ouvrages abondent depuis des années sur cette plante médicinale, et on ne compte plus les produits miracles... Il était donc grand temps de faire le point sur les dernières recherches sur l'aloé véra, afin d'évaluer les mille vertus de ce « docteur en pot », comme l'appelait jadis Christophe Colomb. Que ce soit grâce au latex extrait de sa feuille fraîche ou du gel tiré de sa pulpe, cette plante, dont les bénéfices sont connus depuis des millénaires, possède de multiples principes actifs que les auteurs ont décodés pour vous. De ses applications en diététique, cosmétologie, en médecine douce ou même en médecine vétérinaire, celui-ci distingue le vrai du faux, pour votre santé !

LES AUTEURS :

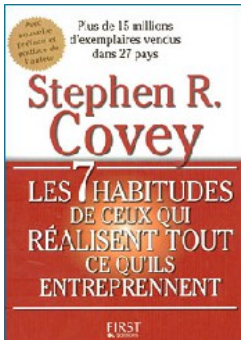
Vincent Le Porh, fondateur de Guides Conseils Éditions & Diffusion, est coach, praticien de santé holistique, relaxologue depuis près de trente années et également auteur. **Princesse du kasaï**, est conseillère en phytocosmétologie (et tout particulièrement en Aloé Véra), et se définit comme une artisane du bien-être naturel.

Notre sélection du mois

Chaque mois, l'équipe sélectionne pour vous les meilleurs livres pour votre bien-être... La sélection démarre avec une quarantaine de livres et, chaque mois, vous ne retrouverez pas moins de 20 livres de références dans leur domaine, bien-être, santé naturelle, développement personnel, qui pourraient bien changer votre vie !

Développement personnel

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent - Stephen R. Covey **24,95 €**


Plus de 15 millions d'exemplaires vendus dans 27 pays
Stephen R. Covey
LES 7 HABITUDES DE CEUX QUI RÉALISENT TOUT CE QU'ILS ENTREPRENNENT
FIRST

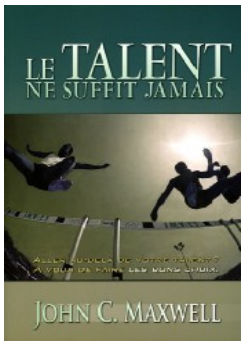
« Chacun de nous vit selon des schémas, des habitudes qui sont autant de traits de caractères acquis. Ainsi, nous adoptons des habitudes inefficaces, destructrices, négatives qui mènent à l'échec professionnel et personnel.»

Dans ce livre, Stephen Covey présente sept habitudes de gagnants. Ce ne sont pas des formules de dynamisation ni des remèdes miracles, surtout pas des trucs, mais la possibilité d'accéder progressivement et selon les lois naturelles de la croissance, à une approche globale qui vous amènera à un développement individuel et social positif. Les habitudes conduisent petit à petit à une sorte d'échelle de la maturité ; vous allez intégrer des principes d'équité, d'intégrité et de dignité humaine ; vous apprendrez à accepter les changements qui touchent votre vie familiale et professionnelle et donc à gagner la sagesse et le pouvoir de saisir de nouvelles opportunités.
Les 7 habitudes vous permettront d'agir en harmonie avec vos propres valeurs ; vous communiquerez mieux avec les autres ; vous règlerez vos problèmes personnels, familiaux et professionnels. En somme, vous découvrirez que votre bonheur est entre vos mains.

L'AUTEUR : Stephen Richards Covey (24 octobre 1932 - 16 juillet 2012) était un auteur, un homme d'affaires et un conférencier américain. Il était professeur à l'école de commerce Jon M. Huntsman de l'université d'Etat de l'Utah au moment de sa mort.

ISBN : 2-7540-0081-X -Format : 14,5 x 22,5cm - 342 p. - FIRST

Le talent ne suffit jamais - John C. Maxwell **19,50 €**

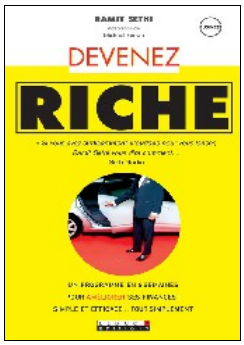


Aller au delà de votre talent ? À vous de faire les bons choix. Bien sûr, vous avez du talent... Puis après ? Reconnu comme auteur de best-sellers, John Maxwell a un message pour vous qui êtes immergé dans une culture corporative où le talent fait foi de tout : le talent ne suffit jamais ! Ouvrez les yeux ! Il y a autour de vous des gens doués qui atteignent leur potentiel de développement et d'autres, tout aussi doués, qui sombrent dans la médiocrité. Qu'est-ce qui distingue les uns des autres ? Maxwell, gourou des professionnels du monde des affaires à l'échelle mondiale, insiste sur un point : les choix qu'on fait comptent bien plus que les dons innés pour accéder au plus haut niveau. C'est ce que vous ajoutez à votre talent qui change tout ! On peut se satisfaire d'être doué. Mais on peut aussi devenir une personne plus-que-douée et se démarquer vraiment. Question de choix !

L'AUTEUR : La plupart des gens considèrent John C. Maxwell comme l'expert d'Amérique en matière de leadership. Il est le fondateur du INJOY Group, une organisation consacrée à aider les dirigeants à atteindre leur potentiel maximal. Auteur à succès perpétuel du *New York Times*, il compte parmi ses livres *Les 21 lois irréfutables du leadership* et *Développez votre leadership*.

ISBN : 978-2922969191 - Format : 23 x 15 cm - 306 p.

Devenez riche - Ramit Sethi **19 €**

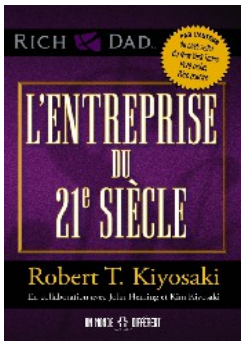


Titre de l'édition originale : *I Will Teach You to Be Rich*
Vous aimeriez faire fructifier votre argent ? Économiser suffisamment pour monter votre propre entreprise ? Ou faire le voyage de vos rêves ? Et si c'était juste une question de gestion et de méthode ? Dans ce guide vraiment très pratique, découvrez des conseils simples à mettre en œuvre et qui changeront votre vie. N'attendez plus, passez à l'action et suivez le programme en 6 semaines pour réorganiser vos finances.
« La façon la plus simple de s'enrichir est d'hériter. La deuxième meilleure façon : quelques connaissances et un peu de discipline. Si vous avez suffisamment d'audace pour vous lancer, Ramit Sethi vous dira comment. Un livre hautement recommandé ! »

L'AUTEUR : Ramit Sethi, américain et diplômé de Stanford, est devenu en quelques semaines une véritable star aux États-Unis grâce à son livre. Son blog *Iwillteachyoutoberich.com* est visité par plus de 250 000 internautes tous les mois.

Parution : janvier 2011 - ISBN : 9782848994215 - Format 145 x 225 - 336 p. - Éditions Le Duc

L'entreprise du XXI^{ème} siècle - Robert T. Kiyosaki **17 €**
En collaboration avec John Fleming et Kim Kiyosaki



Assumez la responsabilité de vos finances ou faites-vous à l'idée de recevoir des ordres jusqu'à la fin de vos jours. Vous pouvez être soit un maître de l'argent, soit son esclave. Le choix vous appartient.

J'ai eu la chance incroyable de faire des expériences et d'avoir des mentors qui m'ont enseigné à créer la véritable richesse. Par conséquent, j'ai été en mesure de me retirer et de ne plus jamais avoir à travailler. Mais avant ce jour, j'avais travaillé pour assurer l'avenir de ma famille. Et depuis, j'ai travaillé pour vous aider à assurer le vôtre.

Au cours des 10 dernières années, je me suis consacré à trouver les moyens les plus efficaces et les plus pratiques pour aider les gens à transformer leur vie au 21^{e} siècle et à assurer leur prospérité.

Père riche, mes associés et moi avons traité de différents types d'entreprises et d'investissements. Mais pendant ces années de recherche intensive, j'ai découvert un modèle d'entreprise en particulier qui, je crois, est le plus prometteur pour le plus grand nombre, pour les gens qui veulent prendre le contrôle de leur vie financière, de leur avenir et de leur destinée.

Encore une chose. Quand je parle de véritable richesse, je ne parle pas uniquement d'argent. L'argent en fait bien sûr partie, mais il n'est pas tout. Pour créer la véritable richesse, le créateur est tout aussi important que ce qui est créé. Dans cet ouvrage, je vais vous démontrer pourquoi vous devez ériger votre propre entreprise, et aussi vous décrire. Mais cette démarche n'a pas uniquement trait à modifier le modèle d'entreprise avec lequel vous travaillez ; vous devez également changer.

Je suis en mesure de vous enseigner comment trouver ce qu'il vous faut pour ériger l'entreprise qui répond parfaitement à vos besoins. Mais pour que votre entreprise grandisse, vous devrez également grandir.

L'AUTEUR : Robert T. Kiyosaki, auteur des livres à succès *Père riche, Père pauvre* (traduit en plus de 35 langues) et *Père riche, Père pauvre, la suite*, publiés chez le même éditeur, est également un conférencier et un pédagogue reconnu et recherché mondialement.

Parution : Février 2013
ISBN : 978-2-89225-782-3
Format : 23 x 15 cm
Nombre de pages : 192
Un Monde Différent

Progresser à pas de géant - Tony Robbins **17 €**

365 messages quotidiens de maîtrise de soi. De petits changements, une grande différence. Des stratégies précises qui peuvent transformer vos relations, votre situation financière, votre santé et vos émotions.

Avec le même dynamisme qui a fait son succès à l'échelle planétaire, Anthony Robbins propose des messages quotidiens de maîtrise de soi pour vous permettre de progresser à pas de géant dans toutes les sphères de votre vie.

En se basant sur les techniques, les principes, les outils et les stratégies suggérés dans *L'Éveil de votre puissance intérieure*, un ouvrage imposant comptant près de 600 pages, voici l'essentiel de sa philosophie exprimée par le biais de messages quotidiens. Conçu de façon à ce que vous puissiez facilement intégrer ces notions à votre style de vie, *Progresser à pas de géant* vous aidera à convertir ces stratégies et techniques en concepts simples que vous pourrez assimiler en quelques minutes, chaque jour. Il est d'ailleurs présenté en 12 sections allant du pouvoir que confère la prise de décisions - étape fondamentale pour effectuer des changements dans votre vie -, à des outils plus précis qui vous permettront de rehausser vos relations, vos finances et votre santé pour parvenir à un équilibre affectif.

L'AUTEUR : Anthony Robbins est président de l'institut de recherche qui porte son nom et qui se consacre aux progrès du potentiel humain en biologie, apprentissage accéléré, neurolinguistique, développement de l'enfant, etc. Il dirige des séminaires (entre autres de « marche sur le feu ») sur l'art de dépasser sa peur ou de la transformer en pouvoir.

Date de parution : 21/02/2008
ISBN : 978-2892256260
Format : 23 x 15 cm
Nombre de pages : 240
Un Monde différent

La magie de voir grand - David J. Schwartz **17 €**

David J. Schwartz
LA MAGIE DE VOIR GRAND
FIXEZ-VOUS DES BUTS ÉLEVÉS... ET DÉPASSEZ-LES!
1 MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS À TRAVERS LE MONDE

Fixez-vous des buts élevés… et dépassez-les ! *La magie de voir grand* vous donne une méthode qui fonctionne, pas seulement des promesses vides.

Les idées et les techniques qui y sont exprimées sont si originales que l'auteur a dû inventer un nouveau vocabulaire pour les exprimer. Le docteur Schwartz explique les étapes à franchir pour acquérir le vocabulaire de ceux qui voient grand. Il vous enseigne la façon de porter votre attention sur les grandes réalisations en ignorant les détails sans importance. Il prouve que certaines catégories de pensées attirent la chance.

Il vous propose un guide de 30 jours pour mesurer vos progrès vers l'obtention de vos buts et en plus il vous donne un programme à long terme d'amélioration personnelle pouvant vous apporter le succès en affaires et la sécurité. Vous trouverez, dans chacun des chapitres de ce livre, des dizaines de techniques, de principes, d'idées pratiques pleines de bon sens.

Dédicace : *« Notre fils David, qui a six ans, s'est senti tout fier de lui-même quand il a terminé le Jardin d'Enfants. Je lui ai demandé ce qu'il voulait faire, quand il serait grand. Il m'a regardé droit dans les yeux, a réfléchi quelques instants et m'a répondu : « Papa, je veux être professeur. » « Professeur ? Mais, professeur de quoi ? », lui ai-je demandé. « Eh bien…, m'a-t-il répondu, je crois que je veux être Professeur de Bonheur, papa. » Professeur de Bonheur ! En voilà, une belle ambition, n'est-ce pas ? Eh bien moi, je dédie ce livre à David, un gentil petit garçon qui a une bien belle ambition, et à sa maman. »*

Extrait de la préface : *« Les idées et les principes fondamentaux qui inspirent La magie de voir grand viennent des sources les plus élevées, des esprits les plus forts et les plus brillants qui aient jamais vu le jour sur notre planète. Des esprits comme celui du prophète David, qui a écrit : « Tu es celui-là même que tu conçois dans le secret de ton cœur » ; comme celui d'Emerson, qui a dit : « Les Grands Hommes sont ceux qui s'assurent que l'Esprit gouverne le monde » ; comme celui de Milton qui, dans le Paradis Perdu, a écrit : « L'esprit est à lui-même son propre lieu ; d'un ciel il peut faire un enfer et d'un enfer, un paradis. » Ou encore comme l'esprit si pénétrant de Shakespeare, qui a fait l'observation suivante : « Rien n'est en soi bon ou mauvais, c'est l'esprit qui le rend tel. »*

L'AUTEUR : Stephan A Schwartz est responsable du groupe *Cerveau, Esprit et Soin* au Samueli Institute, chercheur au Cognitive Sciences Laboratory des Laboratories for Fundamental Research, et enseignant-chercheur de la fondation BIAL.

ISBN : 2-89225-049-8 - Format : 135 x 210 mm - 368 p. - Un Monde différent

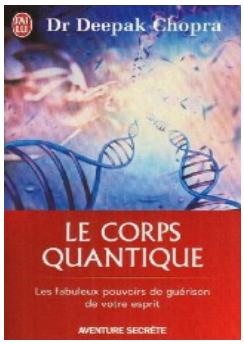
L'impossible est possible – Joseph Murphy **12,70 €**

Votre esprit est tel un jardin dans lequel vous semez des pensées, impressions, connaissances et croyances. Tout ce que vous gravez dans votre subconscient se manifeste dans la réalité concrète ; c'est une loi universelle... Ce livre vous conduira vers l'harmonie totale avec l'Univers, vers la prise de conscience de votre puissance créatrice intérieure, hors des limitations, des angoisses et de l'ignorance, pour faire de vous un être nouveau.

L'AUTEUR : le Dr Joseph Murphy (1898-1981), fondateur de l'*Église de la Science Divine*, se trouve à l'origine de livres, de CD et d'émissions de radio abordant les sujets de la spiritualité, des valeurs historiques de la vie, de l'art de vivre sainement et des enseignements des grands philosophes, autant ceux des cultures orientales qu'occidentales.

Parution : 1979 - ISBN : 9782703307105 - Broché - 11 x 17,5 - 256 p. - Éditions Dangles

Le corps quantique – Dr Deepack Chopra **8,20 €**



Pourquoi certains individus guérissent alors que les médecins ne leur donnaient plus que quelques mois à vivre ? Comment expliquer les rémissions de cancers, de maladies cardiaques ou chroniques ? Peut-on accéder à un pouvoir de guérison supérieur ? Encouragé par les guérisons spectaculaires de patients condamnés par la médecine, le Dr Deepak Chopra tente de répondre à toutes ces questions. Alliant sa connaissance approfondie des médecines anciennes et nouvelles aux découvertes en physique quantique, il nous livre ici une approche neuve et passionnante de la maladie, de la guérison et de l'interaction corps-esprit.

Best-seller mondial dès sa parution, *Le corps quantique* nous apporte les preuves des pouvoirs de notre esprit sur notre corps et nous montre l'importance d'atteindre la paix intérieure.

L'AUTEUR : Auteur de plus de 35 livres et de plus de 100 vidéos, CD et cd-rom, le Dr Deepak Chopra est mondialement connu pour son œuvre. Distribués sur tous les continents, traduits dans des dizaines de langues, ses livres se vendent par millions.

Parution : 07/10/2009 - ISBN : 9782290013328 - 11x17.8x1.8 cm - Éditions J'ai Lu

Comment se faire des amis - Dale Carnegie **5.60 €**

Nos relations avec les autres sont déterminantes pour notre qualité de vie ! La facilité de contact est un puissant moteur de succès : être recherché pour ses qualités humaines, créer la sympathie, faire passer ses idées, savoir motiver, corriger sans gâcher une relation de travail… Cela s'apprend ! Ce livre, utile à tous les âges et dans tous les métiers, vous donnera tous les conseils pour développer des relations humaines de qualité, nécessaires à l'efficacité professionnelle et personnelle.

L'AUTEUR : Dale Carnegie, leader mondial de la formation continue, est spécialisé dans les entraînements à la communication, au leadership, à la vente, au management et à la prise de parole en public. C'est la source la plus crédible dans ces domaines.

Parution : 21/01/1975 - EAN / ISBN : 9782253009108 - 256 p. - Le Livre de Poche

Le secret du bonheur permanent - Cécile Neuville **10 €**
La nouvelle méthode de psychologie positive appliquée

Une vie heureuse, ça vous tente ? On y trouverait le bonheur à chaque coin de rue, les difficultés seraient des obstacles à franchir pour mieux rebondir, les choses importantes pour vous redeviendraient simples et épanouissantes… Dans ce livre, l'auteur propose un vrai coaching du bonheur facile et efficace. À travers sa théorie des 9 piliers du bien-être, vous allez apprendre à faire le point sur vos désirs et vos envies et à redonner de la force à votre petite voix intérieure : vie amoureuse, familiale, sociale ou professionnelle… vous allez trouver l'équilibre dans tous les domaines !

- Qu'est-ce que la psychologie positive ? une psychologie qui cherche à comprendre les forces et l'épanouissement humain au lieu de se focaliser sur les problèmes.
- Les clés pour l'appliquer au quotidien ? les 9 étapes pour accéder au déclic positif et déclencher le bonheur.
- De nombreux témoignages et des exercices pratiques et ludiques tout au long du livre pour entrer concrètement dans la recherche du bonheur et le trouver.

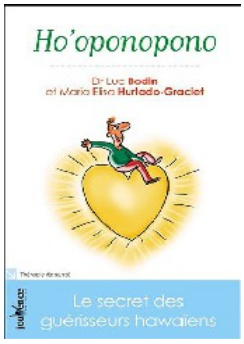
Le bonheur est à votre portée : saisissez-le !

L'AUTEUR : Cécile Neuville est psychologue positive diplômée en psychologie sociale et spécialisée en développement personnel. Avec une équipe de professionnels (psychologue, masseur, conseillère en image...), elle a ouvert en mars 2010 la maison du bien-être de Montpellier. Engagée dans l'aventure *Aujourdhui.com*, elle en est devenue une figure emblématique et anime un blog en tant qu'experte-psychologue où elle transmet ses nouvelles connaissances et partage les résultats de ses expériences positives personnelles et de ses exercices positifs.

Parution : mai 2013 - Leduc.s éditions

Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens — 8,70 €

Luc Bodin et Maria Élisa Hurtado-Graciet



La simplicité de cette méthode *Ho'oponopono*, va vous surprendre et en même temps, en lisant ce livre vous aurez sans doute l'impression de retrouver un vieux savoir oublié. Mais votre surprise sera encore plus grande quand vous l'aurez mise en pratique. Vous serez alors étonné des changements qui se produiront dans votre vie.

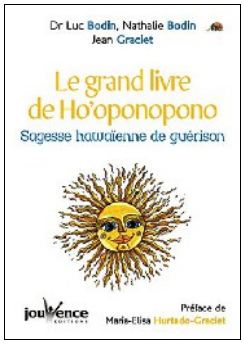
Ho'oponopono nous fait comprendre que tout ce qui arrive dans notre vie n'est que la conséquence de mémoires et de programmes inconscients qui sont en nous et qui nous emprisonnent dans un monde teinté de souffrances. En nettoyant ces mémoires erronées grâce à *Ho'oponopono*, les problèmes se transforment en leviers favorables à notre évolution et nous réintégrons ainsi notre véritable identité.
Ho'oponopono nous montre également que nous sommes tous reliés et unis par le lien de l'amour.

Ce message, *Ho'oponopono* nous invite à l'expérimenter dans notre quotidien. Il nous propose une nouvelle façon d'être dans la vie où le plus important est de développer sa Paix intérieure. Elle va alors se répandre autour de nous et apportera le changement que nous souhaitons dans le monde qui nous entoure.

Parution : 7 mars 2011 - ISBN : 978-2-88353-937-2 – 144 p. - Jouvence

Le grand livre de Ho'oponopono — 16,90 €

Luc Bodin, Nathalie Bodin et Jean Graciet



LES AUTEURS : Jean Graciet est praticien en PNL, en hypnose Ericksonienne et spécialiste dans la recherche du sens des symptômes et des maladies. Il anime des conférences et des stages sur les thèmes de la relation, de l'évolution individuelle et de l'éveil des consciences. Il se consacre principalement à la diffusion du message de « *Ho'oponopono*, un chemin vers la conscience ». Luc Bodin est docteur, diplômé en cancérologie clinique et spécialisé en médecines douces. Il est l'auteur de nombreux livres à succès dont : *Mieux lire et comprendre les analyses biologiques* (Dauphin), *Le guide de la médecine globale et intégrative* (Albin Michel). Nathalie Bodin est consultante en Feng Shui. Formée à différentes pratiques, elle a poursuivi ses recherches par l'étude la psycho-généalogie, du langage des oiseaux et des techniques de purification de l'espace. Toutes ces compétences l'ont naturellement conduite à s'intéresser aux techniques de psycho-énergie et à la pratique de *Ho'oponopono*.

Parution : 9 mars 2012 - ISBN : 978-2-88353-780-4 - 192 p.

Une vie à se dire - Jacques Salomé **7,20 €**

S'il est vrai que nous n'avons qu'une vie, il importe de la vivre le mieux possible. La règle d'or est d'être attentif à ce qu'elle nous propose à chaque minute et d'aimer ce qui est, ce que l'on est, ce que l'on a, sans attendre.

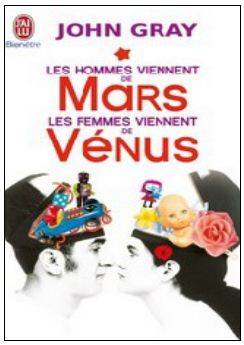
Ce livre d'histoires vécues, de rencontres et de réflexions contient l'essentiel de l'expérience et de la sagesse de Jacques Salomé sur le couple humain, les pièges et les accomplissements de l'intimité conjugale. Comment accorder ses rêves, ses désirs, ses espoirs ? Comment cultiver les petits bonheurs fragiles du quotidien, conquérir l'estime de soi, et des autres, découvrir les secrets de la vie à deux ?

En créant, à partir d'innombrables témoignages, ce récit dans lequel chacun pourra se reconnaître, Jacques Salomé présente sous une forme originale, concrète et distrayante sa méthode pour établir une « écologie relationnelle » porteuse d'espoir.

L'AUTEUR : Psychosociologue, Jacques Salomé fut longtemps formateur en relations humaines et se bat toujours pour que l'on enseigne la communication à l'école comme une matière à part entière car pour lui : « C'est le seul antidote non violent à la violence. » Il a publié de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Le courage d'être soi* ; *Passeur de vies* ; *Une vie à se dire* ; *Heureux qui communique* ; *Dis, papa, l'amour c'est quoi ?* et *T'es toi quand tu parles*, pour la plupart consacrés à la communication, notamment au sein du couple et de la famille. Son approche concrète et pragmatique, servie par une expression simple et imagée, lui a valu la faveur d'un très large public, qui a porté son intérêt tant à ses livres qu'à ses conférences. Depuis 1981, il se consacre également à son œuvre romanesque et poétique. Père de cinq enfants, Jacques Salomé vit en Provence.

Parution : 11 Janvier 2008
ISBN : 9782266183185
Nombre de pages : 480
Pocket

Les hommes viennent de Mars,
les femmes viennent de Vénus - John Gray **7,20 €**



Les hommes viennent de Mars Les femmes viennent de Venus. Apprendre à décoder les réactions de l'autre.

Les hommes et les femmes ne parlent pas la même langue ! D'où les frustrations, les malentendus, les déchirements... Mars, dieu de la Guerre, Vénus, déesse de l'Amour : les deux sexes se ressemblent peu dans leur manière d'agir et d'exprimer leurs sentiments.

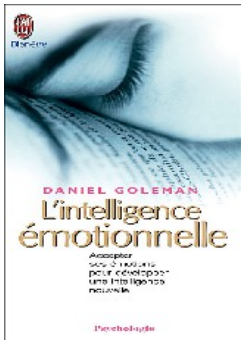
Des années d'expérience conjugale ont permis à John Gray d'analyser ces différences et d'en faire une source d'enrichissement mutuel plutôt que de conflit.

Best-seller dans le monde entier, ce guide est indispensable pour communiquer et vivre en harmonie avec l'autre sexe.

L'AUTEUR : né à Houston en 1951, John Gray est un essayiste américain, auteur de livres de développement personnel. Il a atteint la célébrité avec la publication en 1992 de ce best-seller.

Parution :11/02/2011
ISBN : 9782290029121
Format : 10.9x17.2x2.1cm
Éditions J'ai Lu

L'intelligence émotionnelle – Daniel Goleman **8,20 €**



Un passionnant voyage au pays des émotions pour découvrir des sentiments inexplorés. La conception traditionnelle de l'intelligence néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Le QI n'est pas le seul critère ; il existe une autre forme d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, que l'on peut stimuler et développer dès l'enfance. Refuser d'écouter ses émotions peut entraîner une instabilité générale, alors que maîtrise de soi, motivation, respect d'autrui sont autant de qualités pour réussir. Daniel Goleman nous invite à accepter nos émotions, pour développer une nouvelle forme d'intelligence.

L'AUTEUR : né le 7 mars 1946, en Californie, Daniel Goleman est un psychologue américain en psychologie clinique et développement personnel. Il est devenu célèbre grâce à cet ouvrage.

Parution : 28/04/2003 - ISBN : 9782290332962– 11x17.8x2.8cm – 504 p.-Éditions J'ai Lu

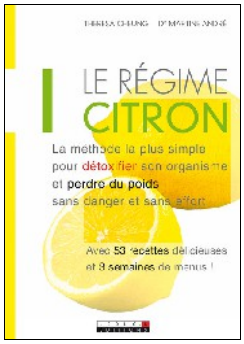
Les secrets de la communication, les techniques de la PNL
Richard Bandler et John Grinder **20,29 €**

La programmation neurolinguistique, créée en 1975 par Richard Bandler et John Grinder, est une technique de communication qui a pour but de changer nos anciens schémas mentaux pour trouver plus d'assurance dans la vie et optimiser notre potentiel énergétique et créatif. Cette technique a aidé des millions de personnes et est reconnue par les professionnels de la thérapie, de la communication, de l'administration, de l'éducation et de la psychologie.

LES AUTEURS : co-créateur, avec John Grinder, de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), Richard Bandler détient un baccalauréat en philosophie et psychologie de l'Université de Californie et une maîtrise en psychologie du Lone Mountain College de San Francisco. Né en 1950 au New Jersey, il est également le créateur de l'*Ingénierie Conceptuelle du Génie Humain* (Design Human Engineering) et du *Rematrissage Neuro Hypnotique* (Neuro Hypnotic Repatterning). John Grinder est linguiste de formation et cofondateur de la programmation neuro-linguistique.

Parution : janvier 2005 - ISBN : 9782761920414 - 312 pages - Les Éditions de l'Homme

Le régime citron - Therese Cheung et Martine André 6.90 €

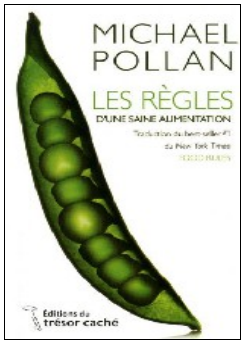


Qu'est-ce qui favorise la digestion, détoxifie naturellement votre organisme, renforce vos défenses immunitaires et vous fait maigrir sans effort et sans danger ? Le citron, bien sûr ! Dans ce livre, découvrez comment vous débarrasser de vos kilos superflus tout en préservant votre forme et en vous faisant plaisir. Le citron et tout particulièrement le jus de citron... Avec 53 recettes appétissantes, 3 semaines de menus, 14 soins de beauté naturelle, un programme d'exercices et des conseils pratiques, ce guide vous montre comment mettre un peu de zeste (et de jus !) de citron dans votre vie et profiter de ses bienfaits.

LES AUTEURS : Theresa Cheung est anglaise. Elle se consacre à l'écriture de livres dédiés à la santé des femmes et à la nutrition. Elle est également journaliste dans différents magazines santé. Le Dr Martine André est médecin et journaliste spécialisée en santé et nutrition. Elle collabore depuis de nombreuses années à diverses publications médicales et travaille dans le domaine de la prévention santé.

Parution : 1 mars 2008 - Editions Le Duc

Les règles d'une saine alimentation – Michael Pollan 6.90€

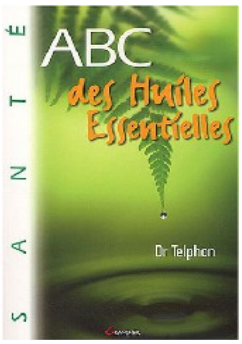


Un condensé de conseils alimentaires. Manger ne devrait pas être aussi compliqué. À notre époque où foisonnent les régimes élaborés et les conseils conflictuels sur la santé, Les règles d'une saine alimentation apporte une simplicité bienvenue aux décisions quotidiennes entourant notre alimentation. Rédigé avec la clarté, la concision et l'esprit qui sont devenus la marque de commerce de Michael Pollan, ce manuel indispensable propose à qui veut manger sainement des règles simples et faciles à retenir, à raison d'une par page, chacune accompagnée d'une brève explication. Ce guide facile à utiliser repose sur une variété de traditions et laisse entendre au lecteur comment différentes cultures en sont arrivées à une même sagesse alimentaire immuable. Au supermarché ou au restaurant, c'est le guide parfait pour quiconque s'est déjà posé la question, à savoir « Que devrais-je manger ? ». *Traduction du best-seller Food Rules, vendu à plus de 500 000 ex. aux États-Unis.*

L'AUTEUR : Michael Pollan est l'auteur de cinq ouvrages dont *In Defense of Food*, un des grands succès de librairie du New York Times et *The Omnivore's Dilemna*, l'un des dix meilleurs livres de l'année par le New York Times et le Washington Post. Tous deux lui ont valu le prix James Beard. Collaborateur de longue date au New York Times Magazine, Michael Pollan est aussi professeur en journalisme titulaire de la chaire de la fondation Knight de l'Université de Californie, à Berkeley.

Parution : 1995 -ISBN :978-2-922405-76-7 - Format : poche 160 p.- Éditions du Trésor Caché

ABC des Huiles Essentielles – Dr Thierry Telphon **20,30 €**

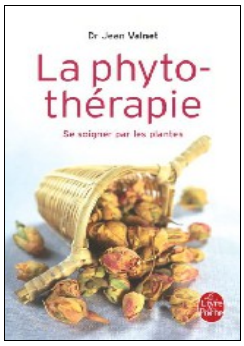


Comment combattre sans dangers et en toutes circonstances les affections les plus courantes, traitements efficaces et faciles à suivre, mises en garde, conseils pratiques, appellations françaises et anglaises, voilà tout ce que vous pourrez trouver dans ce livre.
Ne plus laisser un mal de tête, une piqûre d'insecte ou des règles douloureuses gâcher votre journée, c'est l'objet de cet ouvrage. Sans se substituer au médecin, il vous apprend comment combattre sans danger et en toutes circonstances, les affections les plus courantes. Tout y est décrit de façon claire. Un livre à la portée de tous qui deviendra vite l'outil indispensable à votre bien-être quotidien !

L'AUTEUR : Le Dr Thierry Telphon est médecin généraliste, phytothérapeute. installé à Paris depuis 1989. Il est également secrétaire adjoint de la Société française d'endobiogénie et de médecine (SFEEM, ex-SFPA, dirigée par les docteurs Christian Duraffoud et Jean-Claude Lapraz).

Parution: 24 septembre 2003 - RÉF: 7306061 - 50 illustrations - 360 p.- Éditions Grancher

La phytothérapie – Dr Jean Valnet **7,60 €**

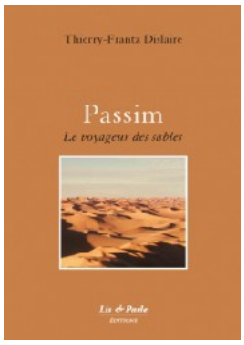


Clinicien averti, principal artisan du renouveau de la phytothérapie, le docteur Jean Valnet connaît mieux que quiconque les innombrables vertus des plantes. Mais aussi leurs limites et, surtout, les dangers des « folles ordonnances ».
Précis, clair, débarrassé de tout jargon technique, ce livre démontre que la nature reste encore, et sans doute pour longtemps, le plus perfectionné de tous les laboratoires du monde, et que l'usage bien compris et patient des plantes est capable de résultats qu'aucune thérapie moderne ne saurait obtenir.

L'AUTEUR : Le Dr Jean Valnet (1920-1995), médecin et chirurgien des armées, a réhabilité dès 1948 les traitements naturels en définissant plus particulièrement et de manière scientifique le pouvoir thérapeutique des huiles essentielles. À une époque où plantes et essences étaient en presque total oubli, il a codifié leurs propriétés, leurs indications et introduit les posologies utiles dans la pratique médicale. Son oeuvre toute entière et son enseignement, bien connus de tous les spécialistes du monde entier, l'ont consacré « père de la phyto-aromathérapie moderne ».

Parution : 19/02/1986 - ISBN : 9782253037903 - 640 pages - Le Livre de Poche

Passim le voyageur des sables – Thierry-Frantz Dislaire 21 €



Au commencement … *« Dans les temps anciens, lors d'une nuit étoilée, le peuple des sables vit tomber une grande lumière du firmament. Certains pensèrent qu'il s'agissait d'une météorite. D'autres crurent à la visite d'extra-terrestres, et d'autres encore y décelèrent un signe du Ciel. Les imaginations se déchaînèrent. Le jour suivant, chacun partit à la recherche de sa trace. Les hommes trouvèrent un immense cratère de la taille d'une vallée, formé pendant la nuit... En son centre reposait un livre intact, qu'ils nommèrent le Livre des Étoiles… »*

« Moha », le désert, se répand inexorablement sur la planète. Passim part à la recherche d'une source mystérieuse capable de le vaincre. Son périple lui apprendra à cultiver l'art de la survie et du bonheur.

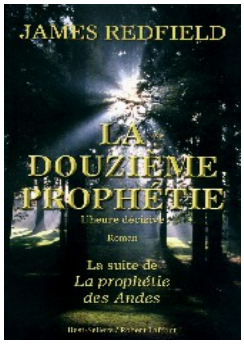
À mi-chemin entre le conte et l'allégorie, ce livre traduit, sous forme romancée, une quête intérieure et pose bien des questions existentielles. Il propose également une réflexion et quelques clés pour retrouver notre capacité à changer les choses de l'intérieur et à récupérer notre pouvoir créateur. Il ne tient qu'à nous d'évoluer et, par nos pensées et nos actions, de transformer cette terre en un lieu harmonieux et habitable.

Passim le voyageur des sables est adressé à tous, dès l'âge de treize ans, et en particulier aux personnes aimant la littérature d'aventure qui développe des thèmes de spiritualité et d'humanisme.

L'AUTEUR : Artiste-peintre, musicien et également « sculpteur de lumière », Thierry-Frantz Dislaire ne cache pas son intérêt pour le yoga, l'harmonie intérieure et la spiritualité, ce qui le conduit à rechercher avant tout ce qui exprime la beauté et l'harmonie. Il est aussi connu en France et en Europe comme auteur de musique de relaxation et de bien-être (Label « Fonix Musik ») sous le pseudonyme de Frantz Amathy.

Parution : mars 2006
ISBN : 2-915387-03-6
Format : 14,5 x 21,5 cm
Nombre de pages : 336
Lis & Parle Éditions

La douzième prophétie,
l'heure décisive - James Redfield **20 €**



Frisson, suspense et spiritualité : pour clore la série de *La Prophétie des Andes*, un thriller captivant et visionnaire, entre Scott Peck et Indiana Jones.

Le narrateur et son ami Wilson font une découverte incroyable : un fragment de manuscrit antique qui annonce la venue d'un monde meilleur, dans lequel les hommes vivraient en harmonie avec les êtres et les choses qui les entourent. Tandis que le calendrier maya prédit l'extinction imminente de notre espèce fin 2012, ce texte mystérieux révèle une alliance possible entre toutes les religions, capable de sauver l'humanité. Mais pour atteindre cette expérience spirituelle ultime, ce ralliement universel, nos deux aventuriers doivent partir en quête des onze fragments manquants, jusqu'à la douzième révélation. De l'Arizona au mont Sinaï en Égypte, ils se laissent guider par leurs intuitions, leurs prémonitions, leurs rencontres... magnifiées par une faculté à communiquer par télépathie.

Mais nombreux sont ceux qui se dressent contre eux dans leur périple. Au sein de l'armée, des membres éminents se disent décidés à empêcher ce manuscrit d'être rendu public... tandis que de dangereux intégristes religieux défendent leur foi au prix de leur vie. Quand les prophéties annoncent la fin du monde, tous voudraient en être les acteurs et amorcer la bombe qui déclenchera l'Armaggedon. La course contre la montre pour sauver l'humanité a commencé...

L'AUTEUR : Né en 1950, James Redfield travaille comme thérapeute avant de se consacrer à l'écriture de son premier roman, *La Prophétie des Andes* (1994), qu'il auto-édite et qui l'élève soudain au rang d'auteur phénomène avec plus de 20 millions de livres vendus dans plus de 35 pays, dont 100 000 exemplaires en grand format aux Éditions Robert Laffont. Il a depuis écrit la suite des aventures de son héros en quête spirituelle, dont *La Douzième Prophétie* est le quatrième tome. Sa femme et lui partagent leur vie entre la Floride et l'Alabama.

Parution : 15 Novembre 2012
ISBN : 2-221-12679-3
Format : 153 x 240 mm
Nombre de pages : 288
Robert Laffont

Les lumières de l'invisible - Patricia Darré **17,95 €**

Après le succès de son premier livre, *Un souffle vers l'éternité*, Patricia Darré explore de façon encore plus précise ce que ses expériences extrasensorielles lui apprennent.

Elle nous permet ainsi de mettre des mots sur ce que nous ne voyons pas et qui pourtant nous influence : nos défunts et nos guides, mais aussi toutes les mémoires que nos ancêtres ont laissées derrière eux…

Elle nous explique l'impact de l'au-delà sur notre existence, nous apprend à recevoir les vibrations bénéfiques qu'il nous envoie, à trouver notre route ici-bas grâce aux forces supérieures, et à préparer, pour l'avenir, l'évolution de notre âme.

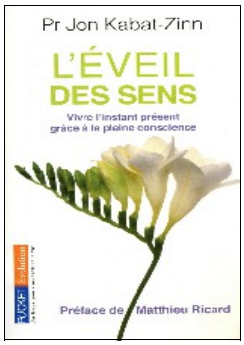
Les perceptions de Patricia viennent également se confronter avec la science et nous dévoilent un monde nouveau où la médiumnité se met au service des découvertes archéologiques et des connaissances historiques.

Son témoignage bouscule nos idées préconçues et nous incite à nous poser des questions, à regarder nos vies différemment, toujours dans le souci de nous rendre plus responsables et plus heureux.

L'AUTEUR : Patricia Darré est journaliste à France Bleu Berry. Cartésienne et athée, c'est en 1995 qu'elle a vu se développer ce qu'elle appelle ses « possibilités » médiumniques.

Parution : 28/02/2013 – ISBN : 9782749918143 – Format: 14x22,5 - 304 p.- Michel Lafon

L'éveil des sens,
vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience - Jon Kabat-Zinn **8,10 €**

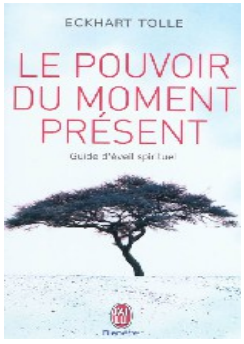


Jon Kabat-Zinn est l'inventeur de la « méditation en pleine conscience ». Une méthode scientifiquement reconnue utilisée, depuis trente ans, dans 250 hôpitaux et cliniques à travers le monde comme outil de soin. Voici le livre qui vous apprendra à tirer tous les bénéfices de la pleine conscience : éveiller vos sens, vous reconnecter à vous-même, vous ouvrir à l'instant, évacuer stress et angoisses... Calme et bien-être sont à votre portée !

L'AUTEUR : Jon Babat-Zinn est professeur émérite de médecine et a fondé, et dirige, la Clinique de réduction du stress (Stress Reduction Clinic) et le Centre pour la pleine conscience en médecine (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) de l'université médicale du Massachusetts.

Parution : 19 Mai 2011 - EAN : 9782266203081 - Format :108 x 177 mm - 576 p.- Pocket

Le pouvoir du moment présent **6,80 €**
Eckhart Tolle



***Le pouvoir du moment présent*, guide d'éveil spirituel. Vous n'êtes pas votre mental !**

Le pouvoir du moment présent est probablement l'un des livres les plus importants de notre époque. Son enseignement simple et néanmoins profond a aidé des millions de gens à travers le monde a trouver la paix intérieure et à se sentir plus épanouis dans leur vie. Au cœur de cet enseignement se trouve la transformation de la conscience : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à « un état de grâce, de légèreté et de bien-être ».

Ce livre nous présente plusieurs défis : si nous réussissons à être totalement présent et à faire un pas à la fois dans le moment présent, si nous réussissons aussi à vraiment appréhender les réalités que sont notre corps énergétique, le lâcher-prise, le pardon et le non-manifeste, c'est que nous saurons nous ouvrir au pouvoir transformateur de l'instant présent.

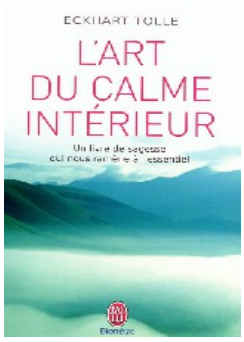
Pour entreprendre ce périple vers le pouvoir du moment présent, il nous faut laisser derrière nous notre esprit analytique et le faux moi qu'il a créé, c'est-à-dire l'ego !

Dès le début du premier chapitre, nous nous élevons rapidement vers les hauteurs où nous pourrons respirer un air plus léger propre à la spiritualité. Même si le périple où nous emmène Eckhart Tolle présente des défis, le langage qu'il emploie est simple et le format question-réponse qu'il a choisi constitue un guide rassurant.

Ce livre a le pouvoir de métamorphoser votre vie par une expérience unique.

Parution : 01/09/2010
ISBN : 978-2-290-02020-3
Format : 18x11cm
Nombre de pages : 253
J'ai Lu

L'art du calme intérieur **5,90 €**
Eckhart Tolle



Un livre de sagesse qui nous ramène à l'essentiel.

Pour Eckhart Tolle, le calme ne consiste pas en une simple absence de bruit. « Il est l'essence de toutes les galaxies et de tous les brins d'herbe ; de toutes les fleurs, de tous les arbres, de tous les oiseaux et de toutes les autres formes. »

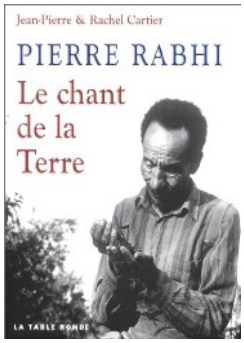
En accédant à ce calme intérieur, nous nous alignons sur le pouvoir et l'intelligence de la vie elle-même. Dans cet état, il n'y a ni souffrance, ni peur, juste une source d'amour, de joie et de paix intensément vivante.

Écrit sous une forme propice à la méditation, *L'art du calme intérieur* nous connecte, quelque soit le moment de la journée, à notre essence en nous rappelant qui nous sommes et ce qui compte réellement.

L'AUTEUR : Eckhart Tolle, écrivain canadien anglais d'origine allemande (né en 1948), habitant Vancouver, prône la valeur spirituelle de l'attention. C'est l'auteur du *Pouvoir du moment présent* qui est devenu rapidement un best seller international, traduit en 33 langues. Il a ensuite été décliné en cartes, exercices pratiques et vidéos. Enseignant spirituel, il démontre que le bonheur et la clef de l'esprit se trouvent dans le moment présent. À partir d'échanges avec les auditeurs de ses séminaires, il propose des questions-réponses pour prendre conscience des dysfonctionnements de l'inconscient chez l'homme, et les surmonter pour suivre le chemin de la transformation intérieure et de l'illumination.

Parution : 05/10/2011
EAN : 9782290036754
Format : 11 x 17,9 x 0,7 cm
J'ai Lu

Le chant de la Terre, Pierre Rabhi - Rachel et Jean-Pierre Cartier **18 €**



Pierre Rabhi est né dans l'oasis de Kenadsa, dans le Sud algérien. Au contact des Occidentaux lors de sa venue en France, il constate que la Terre n'est pas perçue comme une source de vie. Installé en Ardèche, il pratique en pionnier l'agro-écologie. Il en enseigne les méthodes et les bienfaits dans plusieurs pays d'Europe et d'Afrique. Écologiste de la première heure, l'auteur pratique depuis quarante ans l'agrobiologie, un modèle d'agriculture naturelle qui permet de nourrir à la fois la terre et celui qui la cultive. Il s'est fait l'apôtre de cette méthode qu'il a appliquée avec succès, notamment en Afrique.

« De ses propres mains, écrit son ami Yehudi Menuhin*, Pierre Rabhi a transmis la vie au sable du désert, car la vie est une, et la féconde transformation bactérienne rend au sable lui-même le don de pouvoir renouveler les espèces. Cet homme très simplement saint, d'un esprit net et clair, dont la beauté poétique du langage révèle une ardente passion, cet homme a fécondé des terres poussiéreuses avec sa sueur, par un travail qui rétablit la chaîne de vie que nous interrompons continuellement. »*

LES AUTEURS :

Jean-Pierre et Rachel Cartier donnent ici plus qu'un portrait de Pierre Rabhi, ils le font parler. Et sa parole est le chant de la Terre. L'actualisation de cet ouvrage par Anne-Sophie Novel, journaliste spécialiste du développement durable, permet de mesurer l'engagement citoyen de Pierre Rabhi, d'appréhender sa vie d'homme public, son expérience en politique, et de saisir toute la portée de son cheminement spirituel.

Parution : 25/10/12
ISBN : 9782710369769
Format : 140 x 205 mm
Nombre de pages : 256

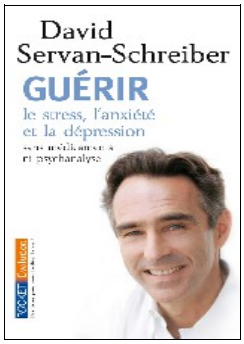
Le meilleur médicament, c'est vous ! - Frédéric Saldmann 18,90 €

À rebours d'une médicalisation excessive et systématique, notre corps est en effet, sans que nous le sachions, notre plus grande ressource. Il détient des capacités inouïes, infiniment plus efficaces que nombre de médicaments. Ces pouvoirs, il suffit de les activer. En découvrant les mouvements qui soignent, les vrais aliments santé, le secret du jeûne séquentiel, en oubliant les régimes, en comprimant certains points névralgiques de notre corps, en changeant de posture... Ce livre donne les clés pour prendre sa santé en main et consolider tous les domaines qui la composent (alimentation, poids, allergies, sommeil, sexualité, vieillissement...) afin de mieux se protéger avec des moyens à notre portée, passer au travers des maladies et profiter pleinement de la vie.

L'AUTEUR : Cardiologue, nutritionniste, spécialiste de la médecine prédictive internationalement reconnu, le Dr Frédéric Saldmann, auteur de plusieurs best-sellers, dont *On s'en lave les mains* et *Le Grand Ménage*, propose une méthode simple et accessible pour profiter pleinement de son capital santé : mieux utiliser notre propre corps.

Paru le 15/05/2013- ISBN: 978-2-226-24536-6-Format : 15,5×24,0×2,2cm -250 p.- Albin Michel

Guérir le stress, l'anxiété, la dépression - David Servan-Schreiber 7,20 €

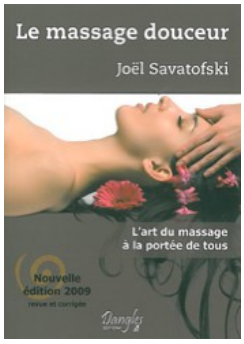


David Servan-Schreiber nous convie à la découverte d'une nouvelle médecine sans médicaments ni psychanalyse. Une approche thérapeutique révolutionnaire et accessible à tous pour trouver l'harmonie et l'équilibre intérieur en nous mettant à l'écoute de nos émotions. Il nous présente sept méthodes originales pour devenir pleinement nous-mêmes et vivre mieux, tout simplement.

L'AUTEUR : Après des études de médecine et de psychiatrie, David Servan-Schreiber s'est tourné vers la recherche fondamentale en neurosciences cognitives. Il est ensuite revenu à la pratique clinique tout en poursuivant ses travaux sur la neurobiologie des émotions. Après vingt ans passés au Canada et aux États-Unis ou il a contribué à fonder puis à diriger le centre de médecine complémentaire de l'université de Pittsburgh, il est revenu en France. Il s'est éteint le 24 juillet 2011, à l'âge de 50 ans, d'une récidive d'un cancer du cerveau. En plus d'articles réguliers pour *Le Monde*, il a notamment fait paraître aux éditions Robert Laffont : *Guérir* (2003), *Anticancer* (2007) et *On peut se dire au revoir plusieurs fois* (2011).

Parution: 16/5/2011 - ISBN : 9782266219518 - Format: 108 x 177mm - 352 p.- Pocket

Le massage douceur – Joël Savatofski **20,30 €**

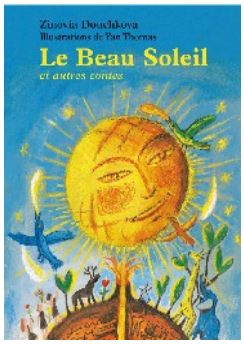


Dans cet ouvrage au langage clair, agrémenté de nombreuses photos, vous apprendrez les massages de chaque partie du corps, le massage complet aux huiles, l'auto-massage, les massages de la femme enceinte, des bébés, des enfants entre eux, des personnes âgées, le stretch-massage, les massages minute… nombre de techniques éprouvées depuis plus de 25 ans aux applications diverses et spécifiques. Sans tricher, en narrant sa vérité avec un réel talent pédagogique, Joël Savatofski nous livre - dans *Le massage douceur* - son vécu, ses conseils, fruits d'une expérience unique dans cette discipline en plein développement. Déjà plus de 50 000 lecteurs ont été séduits par cet ouvrage de référence indispensable pour tous ceux qui veulent découvrir, re-découvrir ou tout savoir sur le massage. Pourquoi pas vous ?

L'AUTEUR : Joël Savatofski, kinésithérapeute atypique et psychologue de formation, fonde en 1986 « l'École Européenne du Toucher-massage », un Institut d'Enseignement et de Recherche Pédagogique sur l'art de masser. Principal artisan du renouveau du massage bien-être en France, il a formé - au sein de son institut -, des milliers de personnes qui appliquent aujourd'hui, avec succès, ses techniques dans des domaines aussi larges que variés : médical, entreprise, esthétique, sportif, etc.

Parution : 2009
ISBN : 9782703307457
Broché - 15x21 -
Nombre de pages : 272
Éditions Dangles

Le Beau Soleil et autres contes - Zinovia Douchkova 21 €



« Je voudrais munir les petits cœurs de l'arme puissante de l'amour. L'amour comprend la charité, la compréhension des autres, la compassion, et tant d'autres qualités qui font grandir un être humain sans le rendre aigri, en colère contre le monde entier, agressif et revanchard. »

Traduit du russe et publié en France pour la première fois en 2006 aux éditions *Lis & Parle*, ce livre de littérature jeunesse connaît un succès grandissant auprès du jeune public et des parents à la recherche de contenus littéraires riches et inspirants.

Ce recueil comprend douze contes distincts. Rappelant le caractère universel de leur contenu, Zinovia Douchkova prévient les lecteurs que ce ne sont pas à proprement parler des « contes russes », notamment lorsqu'on lui parle de Baba Yaga, une figure bien connue de la mythologie slave et présente dans de nombreux contes russes.

Les histoires présentées dans ce recueil sont traduites par Violetta Hadji-Minaglou et illustrées par Yan Thomas pour leur version française. Elles ont été écrites par l'auteur pour « aider les enfants à conserver et à développer leur qualité de cœur ». Ce *Beau Soleil* lumineux, en compagnie de ses amis les animaux, les plantes, et autres créatures, répand ses rayons sur le monde entier et invite, petits et grands, à pénétrer dans le monde merveilleux et spontané de l'amour. Il défie avec conviction et foi tous les obstacles de la vie, trouvant ainsi une solution à tous les problèmes qu'il pourrait rencontrer sur son chemin. Le terme amour, suspect dans bien des cas aujourd'hui, donne pourtant le change à une conjoncture qui pousse de plus en plus au repliement sur soi, entraînant une recrudescence de la violence, de l'égoïsme et de l'incivilité. Le désenchantement du monde n'aura pas lieu, selon la formule célèbre de Dostoïevski, dans *L'Idiot :* « La beauté sauvera le monde ». En Russie et en Ukraine, les contes du *Beau Soleil* font le bonheur des petits et des grands, et de nombreux enseignants et psychologues les utilisent dans le cadre de leur travail éducatif ou clinique. Cet ouvrage a reçu une très haute appréciation du jury au concours du programme fédéral « La culture en Russie », lancé par le ministère de la Presse, de la Radiodiffusion et des Mass media de la Fédération de Russie, pour la catégorie « Littérature pour enfants et jeunesse ».

L'auteur : Née dans le sud de la Moldavie, Zinovia Douchkova est historienne et philosophe. Elle vit à Moscou. Après avoir enseigné l'histoire, elle se sent une vocation d'écrivain. Cette activité l'amène à voyager dans le monde entier, depuis une quinzaine d'années, sur les sites sacrés de l'Inde, au Japon, en Israël, en Égypte, au Tibet, dans le désert de Gobi, etc. et à découvrir différents pays et traditions.

Parution : 2006 - ISBN : 2-915387-04-4 - Format : 21 x 28 cm - 88 p. - Lis&Parle Éditions

Nous recherchons des auteurs !

Appel à texte !

Votre talent ? Une jolie plume, alerte et précise, au service de connaissances éclairées et d'une volonté de partager vos informations au plus grand nombre. Votre objectif : guider vos futurs lecteurs sur le chemin du mieux-être. Si vous vous reconnaissez, nous rêvons déjà de travailler avec vous !

Nous vous invitons, dès maintenant, à nous envoyer votre texte ou vos propositions de synopsis. Nous vous répondrons dans les plus brefs délais.

Présentation
Guides Conseils Éditions & Diffusion

La société *Guides Conseils Éditions & Diffusion* a pour but l'édition et la distribution de produits numériques et physiques : ebooks, livres, livres audio, CD, etc. dans les domaines du bien-être, de la santé naturelle, des médecines alternatives, du développement de la personne et de la spiritualité.

Notre mode de distribution sort des sentiers classiques puisque les produits que nous distribuons sont commercialisés par le biais du marketing relationnel (marketing de réseau) *via* la vente à domicile ou la vente par Internet, par l'intermédiaire de nos conseillers indépendants. Ces derniers servent de lien entre notre société et nos lecteurs.

Si vous désirez devenir vous-même conseiller(e) *Guides Conseils Diffusion*, demandez à la personne qui vous a fait connaître ce produit, il est là pour répondre à vos questions. Vous pouvez également nous contacter directement et nous vous indiquerons la personne la plus proche de chez vous.
Un seul numéro pour nous contacter : 02 14 13 19 26.

Bon de commande

VOS COORDONNÉES

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél. :__/__/__/__/__/__/__/__/__/__/ Courriel : _____

N° Client (si vous en avez un) : _____

Réf.	***Désignation***	***Qté***	***Prix unitaire TTC***	***Total TTC***
Participation frais de traitement de votre commande (voir ci-dessous)				
Chèque cadeau, promo...				
Total de votre commande TTC				

Frais de traitement de commande :
Pour livres, cd et dvd : 3,40 € (Pour toute commande de plus de 50 euros les frais de port sont offerts). Pour quantités au-delà de 10 produits nous consulter.

□ Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de Guides Conseils Éditions
□ Virement bancaire du _____ de _____ sur CIC Nord Ouest
□ Règlement par Carte bancaire via Paypal (vous recevrez un courriel pour confirmation)
□ Visa / Carte Bleue □ Mastercard / Eurocard

Règlement par Carte bancaire *via* Site sécurisé CIC (indisponible jusqu'au 02/07/2013)

Numéro carte bancaire **Date Fin** **C.V.V.***

_/__/__/__/ __/__/__/__/ __/__/__/__/ __/__/__/__/ __/__/__/__/ __/__/__/

SARL Guides Conseils Éditions 90 bis , rue de Fougères – 35700 Rennes Tél. : 02 14 13 19 26 / 06 16 85 08 83 Fax : 02 22 44 39 71 **contact@guidesconseilsdiffusion.com**	**Signature obligatoire**

Nos coordonnées...

Nous espérons que vous avez aimé ce catalogue...
Allez faire un tour sur notre site et notre boutique :

http://www.guidesconseilseditions.com

et surtout :

N'oubliez pas de prendre rendez-vous avec vous !

SARL Guides Conseils Éditions & Diffusion
au capital variable d'un montant de 30 000 euros
90 bis, rue de Fougères - 35700 Rennes
Tél. : 02 14 13 19 26 Tél. : 06 16 85 08 83